Bezpłatny dodatek do Nr. 45 „Bluszczu".

ROK II LISTOPAD 1928 r. NR. 11



KULTURA CIAŁA

MIESIĘCZNIK ILLUSTROWANY POŚWIĘCONY SZERZENIU KULTU ZDROWIA FIZYCZNEGO i KOSMETYCE
POD REDAKCJĄ Dr. JULJI SWITALSKIEJ

CENA NUMERU POJED. 50 GR. PRENUMERATA KWARTALNA 1 ZŁ. 20 GR. REDAKCJA I ADM. WARSZAWA KRAK.-PRZEDM. 99 KONTO P.K.O. TOW. WYD. „BLUSZCZ" NR. 13555

CHIRURGJA KOSMETYCZNA A ODMŁADZANIE

Powrót w ostatnich dziesiątkach lat — z zamierzchłych wieków — do kultu i kultury ciała ludzkiego, zmusił współczesną medycynę do wypracowania metod i systemów życia osobnika, by z niego wyrósł fizycznie zdrowy, silny i piękny typ obywatela.

I widzimy, jak olbrzymio rozrosła się kultura fizyczna niemowlęcia, następnie dziecka — szkoły rytmiki i plastyki,—aż nareszcie młodzieży i dorosłych.

Każdy chce być silny i piękny. To ostatnie postawiło medycynę przed nowem zagadnieniem. Dzisiaj musimy usuwać nietylko braki i wady ustroju człowieka, grożące jego życiu, ale wszystko, co szpeci zewnętrzny wygląd osobnika: twarz, korpus, kończyny, wreszcie sylwetkę. Od tego jeden krok do odmładzania — odwieczna walka z tragedją ludzkości: walka ze starością.

Wszystko, co zdobyła i zdobywa wiedza lekarska, zostaje wprowadzane i próbowane dla odświeżania, lub też wprost odmładzania ustroju ludzkiego; a więc eksperymentalne jeszcze próby Steinacha, Woronowa, polegające na podwiązywaniu przewodów nasiennych, przeszczepianiu gruczołów małpich, przetaczaniu krwi i t. d. Chirurgja kosmetyczna bierze udział w walce ze starością, usuwając zewnętrzne jej objawy, a więc dąży do „restitutu ad integrum", lub też usuwa wady zewnętrzne, szpecące osobnika niezależnie od wieku, a będące przejawem konstytucji danego ustroju, lub też schorzenia przebytego, czy trwającego. Do najdrobniejszych zabiegów operacyjnych, czy to zapomocą noża, czy też elektrolizy, będzie należało usuwanie: znamion, włókniaków, kaszaków, kurzajek, tłuszczaków, tak szpecących często ładną buzię, uwłosionych brodawek i t. d.

Wszystkie te zabiegi mają wartość nietylko kosmetyczną, lecz i leczniczo-profilaktyczną, gdyż z biegiem lat te drobne twory mogą się zwyrodniać w złośliwe guzy.



przed operacją



p ı operacji



przed operacją



po operacji

Wiemy, jak wielkim klejnotem dla kobiety dzisiaj jest ładna noga; to też z zadziwiająco szybkiem uświadomieniem wśród mas zaczęło się leczenie żylaków kończyn dolnych, zapomocą wskrzeszonej metody zastrzykiwania do rozdętych żył różnych środków chemicznych, jak: roztworu stężonego chlorku sodu, salicylu, chininy, mające na celu wytworzenie zakrzepu w tych żyłach, zamknięcie ich światła i zmianę krążenia krwi żylnej w chorych kończynach z żył podskórnych—chorych, do żył wewnętrznych—zdrowych.

Żylaki kończyn dolnych leczy się też operacyjnie, lecz ze względu na rozległe blizny, które przy tych zabiegach powstają, operujemy teraz tylko w zastarzałych przypadkach, gdyż metoda zastrzyków pobiła w zupełności stare metody.

Drugą dotkliwą wadą przy schorzeniu dolnych kończyn jest wystająca kostka u podstawy dużego palca, czyli tak zwany „koślawy paluch". Zniekształcenie to, tak często trapiące panie i tak bardzo szpecące stopę, jest równocześnie bolesne. Guzowatość ta jest narażona na stałe tarcie o ściankę bucika, wobec czego w miejscu tem skóra prawie zawsze jest w stanie zapalnym, lub też znajduje się tu dotkliwy odcisk, a czasami powstają ropne zapalenia torebki maziowej, gojące się długo i opornie. Zniekształcenia te usunąć można drobną operacją, pod narkozą ogólną, przywracając stopie idealną linję i znosząc wszelkie poprzednie dolegliwości.

Kosmetyka operacyjna twarzy polega na usuwaniu szpecących blizn,schorzeń nowotworowych skóry, na usuwaniu zmarszczek, „worków pod oczami" itd.

Chirurgja korpusu, a co zatem idzie i sylwetki, sprowadza się do dwóch głównie zabiegów: do t. zw. plastyki piersi i zdejmowania tłuszczu podskórnego z jamy brzusznej. Są to zabiegi większe, a czasami b. duże, które u mniej wrażliwych osób można wykonać przy znieczuleniu miejscowem; u więcej wrażliwych dajemy narkozę ogólną.



Dr. Noel, lekarka paryska przy pracy

Każda z pań boi się, jak śmierci, obwisłego, wielkiego brzucha, lub workowatych wiszących piersi. Nierzadko rezygnują z potomstwa, lub jeśli je mają, to nie karmią piersią tylko dlatego, by nie ulec stałemu zniekształceniu. Operacja wiszących piersi polega na zmniejszeniu objętości, na podniesieniu sutka, skryciu blizny pooperacyjnej i na nadaniu im pięknej, dziewiczej linji. Zabieg ten, dobrze wykonany, daje ładny i radykalny efekt. Wielka masa tłuszczu na ścianie brzusznej, oprócz wielkiego zniekształcenia, powodującego karykaturalną sylwetkę, sprawia duże dolegliwości. Tłuszcz, narastając w wielkich i ciężkich masach, rozciąga skórę, tworząc czasami guz olbrzymich rozmiarów, sięgający do podudzi. Skóra w pachwinach i we wszelkich miejscach zetknięcia się ze sobą poci się, ociera, ulega stanom zapalnym, nawet owrzodzeniom, wydzielając przykrą nie do pozbycia się woń.

Następnie noszenie przed sobą takiego ciężaru sprawia niemało kłopotu i udręki. Usuwamy ten nadmiar tłuszczu i skóry (5 — 10 kilo) drogą operacyjną, kryjąc bliznę ponad pachwinami w fałdzie skórnym.

Z tego małego rysu chirurgji kosmetycznej, jaki tu dałem, widzimy, że zabiegi operacyjne są b. skuteczne: pozbawiają nieraz uciążliwego kalectwa, przywracają ładny wygląd twarzy, kończynom, figurze, słowem — dają efekty wybitnie odmładzające. *Dr. Ludwik Gout.*

O BRODAWKACH

Brodawki są to półokrągłe, wystające guzki o nierównej powierzchni, dające się zaszczepić i zdrowej osobie. Ulubionem miejscem tworzenia się ich są ręce, twarz i piersi. Zależnie od wyglądu, przebiegu i umiejscowienia, rozróżniamy 3 typy brodawek:

1) brodawki zwykłe;
2) brodawki płaskie, młodzieńcze;
3) brodawki starcze.

Brodawki zwykłe najczęściej umiejscowione są na grzbietowych powierzchniach rąk, rzadziej — na twarzy. Powstają one przez zarażenie, czyli przez zaszczepienie od osoby, dotkniętej brodawkami, osobie zdrowej.

(O bezpodstawności pojęcia powstawania brodawek od zetknięcia się z ropuchą nie potrzebuję dodawać. Przekonanie to, rozpowszechnione wśród ludu i nader krzywdzące to niewinne stworzenie, jest zupełnie niesłuszne).

Brodawki zwykłe są okrągłe, twarde i nieduże; barwa ich jest ciemno-szara, powierzchnia nierówna, szorstka. Spotykamy je zazwyczaj u osób młodych, do lat 30-tu. Ponieważ brodawka ta rośnie i oszpeca najładniejszą twarzyczkę, należy z cierpieniem tem jaknajwcześniej udać się do lekarza, by je usunąć bez śladu i bez pozostawienia szpecącej blizny. Wszelkie manipulacje zdzierania, lapisowania i t. d. nie osiągają celu i tylko utrudniają następne leczenie brodawki, t. j. usunięcie jej należyte, z punktu widzenia efektu kosmetycznego.

O brodawkach tych wiemy jedynie to, że są zaraźliwe, bakteryj jednak, wywołujących je, nie znamy bliżej.

Brodawki płaskie, czyli młodzieńcze, spotykamy u dzieci w wieku szkolnym bardzo często. Przedstawiają się w formie drobniutkich, płaskich tworów, tego koloru, co skóra, wielkości łebka od szpilki, rozsiane gromadnie na skórze rąk, palców, lub na policzkach i bródce. Brodaweczki te niekiedy giną z wiekiem same, bez leczenia. Należy je jednak starannie leczyć, gdyż są udzielające i szpecą rączki, czy buzię dziecka.

Brodawki starcze występują u osób ponad lat 50. Są to twory niekiedy bardzo duże, o powierzchni szorstkiej, nierównej, popękanej, niekiedy oszpeconej kępką włosów. Widzimy je na twarzy, piersiach, szyi. Są one podwójnie przykre dla osoby, dotkniętej tą dolegliwością, bo z jednej strony bardzo szpecą, z drugiej zaś mogą być punktem wyjścia dla złośliwych nowotworów.

Leczenie brodawek zależy od ich miejsca, charakteru i liczby. Najstaranniej leczyć musimy brodawki twarzy, gdyż tu ważnem jest nietylko ich usunięcie, ale i niepozostawienie żadnej blizny.

Nieumiejętne leczenie brodawek, a przedewszystkiem usuwanie ich zapomocą dymiącego kwasu azotowego, pozostawia po sobie blizenkę, która może powiększyć się i przekształcić w brzydką narośl, zwaną keloidem i wymagającą już noża chirurga.

Brodawki zwykłe usuwa się zapomocą: 1) leków, zawartych w plastrach i maściach, 2) ostrej łyżeczki, 3) zamrażania, 4) naświetlania i 5) elektrolizy (najlepiej).

O każdym z tych sposobów powiem osobno. Gdy brodawki są małe i płaskie, zanim zastosujemy leczenie energiczne, stosować należy leczenie przygotowawcze, mające na celu rozmiękczenie ich i uczynienie podatnemi do elektrolizy lub usunięcia, ostrą łyżeczką. Do tego leczenia przygotowawczego używamy leków w formie pasty, plastra, lub rozczynu z Collodium. Leki te, to kwas salicylowy i rezorcyna.

Dawniej stosowano przy brodawkach pojedyńczych i umieszczonych na cienkiej, wąskiej szypule (szyjce), podwiązanie nitką jedwabną i bardzo silne ściągnięcie tej nitki, by wstrzymać dopływ krwi do brodawki i spowodować jej obumarcie.

Zabieg ten był wykonywany w następujący sposób: po wygotowaniu przez 5 minut grubej nitki jedwabnej i po obmyciu brodawki i jej otoczenia spirytusem, nakładało się na jej szyjkę pętlę, którą ściskano mocno i związywano na 2 węzły. Po kilkunastu godzinach brodawka, nieco zbrzękła i sczerwieniała, stawała się trochę bolesna, a po 4—5 dniach obumierała i odpadała. Po odpadnięciu rankę jodynowano. Jest to sposób stary, obecnie b. rzadko stosowany.

Płaskie brodawki można usunąć przez rozmiękczenie ich kwasem salicylowym (10%) i wyskrobanie. Wskazanem jest to jednak tylko na rękach, bo zabieg ten pozostawia bliznę. Z brodawkami twarzy, gdy chodzi o bliznę delikatną, należy zwrócić się do lekarza-specjalisty, który usunie ją elektrolizą,—metoda, dająca bezwzględnie najlepsze rezultaty.

Brodawki płaskie, drobniutkie, rozsiane obficie na rączkach dzieci, usuwa się najlepiej 2—3 naświetleniami Rentgen'a, a niekiedy wystarczy nawet podawanie dziecku arszeniku w formie pigułek, czy kropel i jednocześnie obmywanie szarem mydłem miejsc, dotkniętych tem cierpieniem.

Brodawki niewielkie i umieszczone w miejcu niewidocznem można usunąć zapomocą przypalenia kwasem karbolowym. Otoczenie brodawki należy dla ochrony przed żrącym środkiem posmarować wazeliną, a kwas karbolowy nabrać na pałeczkę z odrobiną waty i zlekka brodawkę posmarować 2-3 razy. Użycia samej szklanej pałeczki należy unikać, by nie rozlać leku na zdrową skórę.

Widzimy więc, że leczenie brodawek jest wdzięcznem polem dla lekarza-specjalisty, który tylko sam musi zadecydować, jaki z wyżej wymienionych środków w danym wypadku najbardziej jest odpowiedni.

Dr. Mozołowska.



POGADANKA KOSMETYCZNO-HIGJENICZNA

Kształt i barwa naszego otoczenia jest nieprzebranym skarbem wrażeń. Zmęczeni monotonnością zawodowej pracy, znużeni zgiełkliwością miasta, wśród pięknej przyrody znajdujemy nietylko odpoczynek, lecz nowy bodziec i zapał do pracy. W nieskończonych wodach morza, w bezwzględnym spokoju skalistych gór, w pogodnych zarysach zielonych łąk i kwiecistych pagórków—słyszy się pieśń nieskończoną o wszechświecie. Wchłaniamy barwy i kształty, przez nas widziane, lecz również i my tworzymy pewną sylwetkę, która zarzuca niewidzialną sieć na otoczenie i odgrywa tak wielką rolę w powodzeniu naszego życia, a przeważnie—życia kobiety.

Kształt jest wyrazem nietylko życia jednostki, jako jego temperamentu i warunków, ale i całego szeregu pokoleń jego przodków. Przez wieki kształtowały się dziedziczne cechy osobnika. Każdy rodzi się już jakby z pewnem przeznaczeniem, które polega na tem, że zgóry jest określony wzrost, jaki on może osiągnąć, siła i zręczność mięśni, praca, którą on będzie mógł wykonać. Ta siła życiodajna nadaje kierunek i reguluje wszystkie zjawiska, zachodzące w ustroju; wszystkie składniki, z którego zbudowany jest organizm, czerpie z zewnątrz, zamieniając w czynności i życie człowieka.

Złe warunki łatwo mogą przeszkodzić całkowitemu rozwojowi. Dążenia medycyny w odnalezieniu sposobów, by móc przekroczyć wytkniętą granicę, narazie są jeszcze w powijakach, lecz usuwanie przeszkód powinno być koniecznością i obowiązkiem każdej kulturalnej kobiety.

Zachować swe zdrowie i wychować zdrowe dzieci w obecnych warunkach nie jest łatwem zadaniem; osiąga się to przez umiarkowanie we wszystkich naszych naturalnych chęciach, jak: pożywienie, brak wykroczeń w dziedzinie seksualnej, zwalczanie lenistwa, apatji fizycznej i umysłowej. Wszystkie te wyżej wymienione względy zmuszają nas do stałego „czuwaj!"

Od urodzenia do skonu powinien człowiek podporządkowywać się wskazaniom higjeny. We wszystkich warunkach życia, coraz bardziej skomplikowanych wobec rozwoju przemysłu i kultury, należy słuchać doradczego głosu lekarza-higjenisty!

Fizyczny kształt człowieka wyraża się stosunkiem jego długości do wagi. Istnieje pewna norma wagi, jako zjawisko odpowiednie dla każdego wieku i płci, a którą posiada największa ilość osobników, uważanych przez lekarzy za zdrowych i cieszących się dobrem samopoczuciem. Ta waga również odpowiada kształtom, zadowalniającym nasze wymagania este-



Modne obecnie sylwetki

tyczne. Dla mężczyzn stosuje się obliczenie Broca, że ilość kilogramów normalnej wagi równa się długości, wyrażonej w centymetrach mniej 100, czyli inaczej: ilości centymetrów ponad 1 metr długości. Naprz. mężczyzna, wzrostu 170 cm., waży 68 kg. Normalna waga równa się: 170—100=70 klg., czyli waga danego osobnika o 2 kilogramy jest niżej normy. Dla kobiet lepiej się nadają obliczenia według systemu Brucharda:— mierzy się wysokość i wagę, następnie ilość kilogramów wagi dzieli się przez długość, wyrażoną w decymetrach. Przy normalnej wadze powinniśmy otrzymać liczbę 4 lub zbliżoną do 4. Dorosła kobieta, wzrostu 160 cm., waży 62 klg. Przy podziale 62 przez 16 (długość, wyrażona w decymetrach), otrzymujemy 3.28—liczbę, zbliżoną do 4.

Zwracamy również uwagę na tkanki, mające ilościową przewagę, a biorące udział w tworzeniu kształtu. Kości i mięśnie są cięższe, niż tłuszcz i tkanka łączna, posiadając większy ciężar właściwy. Osobnik. o silnie zbudowanym kośćcu i dobrze rozwiniętych mięśniach, będzie posiadał większą wagę od szczupłego, tego samego wzrostu, a mniejszą objętość i inną nieco konfigurację od pełniejszego tej samej wagi.

Kobieta drobnej budowy kośćca, przy wzroście 160 cm., może posiadać wagę 59, 60 klg., gdy dla silnej niezaduża będzie 62, nawet $63^1/_2$ klg. Statystyka wykazała, że najdłużej żyją ludzie, mający wagę o 9 klg. poniżej danych obliczeń, tak że przy małej wadze, a dobrem samopoczuciu, nie należy się tem przejmować.

Zbytecznem jest również kilkorazowe ważenie się w ciągu tygodnia, lub kilka razy dziennie, jak to robią niektóre panie, biegając od wagi do wagi, jakby w nadziei, że znajdą wreszcie przyrząd, który przez współczucie wykaże o kilka klg. mniej.

Osobom, posiadającym normalną wagę, a prowadzącym mniej więcej jednostajny tryb życia, wystarczy ważenie się raz na trzy miesiące. Najodpowiedniejszym czasem, co do pory roku, jest koniec marca, lub początek kwietnia, koniec czerwca i września. Zmiana temperatury działa na przemianę materji, a przez to na rozwój tłuszczu.

Pokarm, przyjęty niedługo przed ważeniem się, woda w ustroju—powiększają wagę; dlatego należy się ważyć po wypróżnieniu i oddaniu moczu, zwykle o jednej godzinie dnia, przed obiadem, stale na tej samej wadze i możliwie jednakowo ubraną. Po łaźniach parowych i natryskach parafinowych zwykle widzimy znaczną różnicę w wadze, wskutek wyparowania wody z organizmu.

Nic dziwnego, że prawie każda inteligentna kobieta interesuje się swą wagą, a dla niejednej jej własna tusza jest kwestją palącą, ponieważ waga — to jeden ze sprawdzianów zdrowia.

Za tem przemawiają fakty, że tak często spotykane osoby nadmiernie otłuszczone, lub stale chude, cierpią na zaburzenia przemiany materji. Co zaś należy rozumieć przez powiedzenie „przemiana materji", o tem pomówimy w następnym artykule.

Dr. Jadwiga Zasztowt.



Najtęższa kobieta na świecie





KU POCHWALE MODY WSPÓŁCZESNEJ

Ze szczególniejszą przyjemnością przeczytałam w Nr 8 „Kultury Ciała“ artykuł Dr. A. Fruchtmana, pod tytułem: „Moda w oświetleniu higjeny“. Z przyjemnościa tem większą, że nie był to odosobniony głos wołającego na puszczy. Coraz częściej, zarówno w pismach krajowych, jak i zagranicznych, spotyka się artykuły poważnych uczonych, podkreślające z uznaniem rolę mody kobiecej w podniesieniu ogólnego poziomu higjeny. Są to cenni sojusznicy wobec mnogich i srogich gromów, grzmiących skądinąd nad głową współczesnej kobiety za jej sposób ubierania się, fryzurę i wogóle...

Liczna, bowiem, jest rasa ludzi, dopatrujących się z zasady wszystkiego dobrego w tem, co było wczoraj, wszystkiego złego w tem, co jest dzisiaj, i, jak strusie, chowających głowy pod skrzydła w przerażeniu przed tem, co może nastąpić jutro.

Gdyby to od nich zależało, odprowadziliby ludzkość zpowrotem do epoki kamiennej. Aby takich zdeklarowanych pesymistów pogodzić z chwilą bieżącą, nie zawadzi od czasu do czasu przypomnieć pewne wady przeszłości, a uwydatnić zalety teraźniejszości. Opowiedzieć im historje prawdziwe o ślicznych podkładkach pod włosy, noszonych przez szereg lat bez czyszczenia i zmiany, tudzież o przypinanych materacykach z loków, siedliskach łupieżu i kurzu.

I o gorsetach, uciskających niemiłosiernie kiszki, żołądek i wątrobę; o dławiących krtań, wysokich krochmalonych kołnierzykach i o kaleczących skórę drucianych podpórkach, wszywanych do tiulowych karczków, i o wielu innych wymyślnych narzędziach tortury, nie datujących bynajmniej z epoki średniowiecza, lecz z naszego, dwudziestego wieku, jeszcze z początków wojny. Sama, będąc dzieckiem, znałam jedną uroczą doktorową, która z rozbrajającym uśmiechem głosiła, że „wysokie buciki są bardzo praktyczne, bo pończochy do nich nie potrzebują być ani całe, ani czyste“. Moda płytkich pantofelków pouczyła piękną panią o niezbędności całych i czystych pończoch. Rezultat, którego nie zdołał osiągnąć mąż-doktór wciągu długoletniego, szczęśliwego pożycia małżeńskiego.

Moda jasnych pończoch, krótkich sukien i odsłoniętych ramion — nauczyła kobiety myć się często i gruntownie. Moda smukłej sylwetki rzuciła kobietę współczesną w objęcia gimnastyki i sportu, uchroniła przed obżarstwem i jego fatalnemi skutkami: artretyzmem, cukrzycą i otłuszczeniem serca. Moda ostrzyżonych włosów wyzwoliła miłosiernie z pod ciężkich nadbudówek ze sztucznych włosów i żelaznych szpilek i umożliwiła dostęp powietrza, wody i mydła.

Z dawnej poczwarki, zakutej w pancerz gorsetu, zaplątanej w fałdach własnego trenu, chroniącej pod gęstą woalką anemiczną liljowatość przewrażliwionej cery—moda powojenna wyzwoliła smukłego motyla, prężącego radośnie ku słońcu miedzianozłote ramiona. I za to wszystko należy się modzie pochwała, a nagana tym tylko, co stosują jej nakazy bezmyślnie i niewłaściwie. Tym, co narażają się dobrowolnie na reumatyzm, wychodząc w wilgoć i zimno w pajęczych, jedwabnych pończoszkach i leciutkich pantofelkach, kiedy zarówno rozsądek, jak i moda, w tym czasie przepisują na ulicę śliczne pończochy z wrzorzystej wełny i sportowe obuwie na niskim obcasie i grubej podeszwie. A do strojnych tualet doradzają cienkie pończoszki z cielistej wełny, niedostrzegalne pod jedwabną powłoką, oraz wysokie filcowe boty na ulicę.

A teraz pozwolę sobie przytoczyć zdanie jednej z wielkich krawcowych paryskich, która przed zaczęciem pokazu modeli odezwała się do licznie zgromadzonych klientek w te mniejwięcej słowa:

— „Niezbędnem jest, aby kobieta, pragnąca uchodzić za elegancką, dbała o zachowanie jaknajlepszej formy pod względem fizycznym. Uwolniona raz na zawsze od ucisku gorsetu, kobieta współczesna musi zastąpić podporę zewnętrzną prężnością muskułów i niepodrobioną smukłością form. Dawniej wielcy krawcy mymagali od swych klientek takiego lub innego fasonu gorsetu; dziś żądają, aby ich ciała naprawdę odpowiadały ideałowi modnej linji, zgodnie z którą powstają najpiękniejsze kreacje tualetowe. Codzienne ćwiczenia gimnastyczne, sport i przestrzeganie diety—oto podstawy istotnej elegancji. Wykwint i zdrowie—to jedno. Moda współczesna bardziej, niż każda inna, uzależnia wzajemnie te oba czynniki. Credo współczesnej elegantki brzmi:—aby być dobrze ubranem—ciało powinno być przedewszystkiem właściwie utrzymane!“ — Takie są słowa eleganckiej i mądrej paryżanki. Mam wrażenie, że chętnie podpisałby się pod niemi każdy z lekarzy-higjenistów. Tylko że słowa krawcowej mają większe szanse do trafienia tam, gdzie głos lekarza zostałby przyjęty, jako nudne morały. Współczesna moda, sport i higjena podały sobie zgodnie ręce. A rezultatem podobnego triumwiratu musi być zdrowy, piękny i szczęśliwy człowiek! *Well.*

Z NOWINEK ŚWIATA

Obok zwalczania starości racjonalnym trybem życia, wyrabianiem w sobie uczucia pogody, unikania denerwujących zajęć i rozrywek, obok stosowania gimnastyki i sportów—wprowadza się szereg sztucznych środków, mających na celu przesunięcie tego okresu do „jak najpóźniej“. Szereg operacyj chirurgicznych, jak przeszczepianie gruczołów, oraz operacje plastyczne—mają ten sam cel na względzie.

Obecnie ukazał się nowy środek, środek niewinny, łatwy do zastosowania, dla każdego dostępny, który w sposób naturalny wzmacnia siły organizmu, wzmaga napięcie, czyli „tonus“ tkanek, sprowadza zjędrnienie skóry, jej elastyczność, gładkość i soczystość.

Środek ten—to krzem. Jest to pierwiastek, obok tlenu, najbardziej rozpowszechniony w przyrodzie. Rola jego dotychczas była przez nas niedoceniana. Chcąc poznać jego działanie, należy przedewszystkiem zrozumieć, na czem polega starzenie się tkanek, starzenie się organizmu. Najnowsze badania wykazały, że proces ten—starzenia się tkanek i zaniku ich elastyczności —polega na nadmiernem odkładaniu się w nich w a p n a, a zaniku k r z e m u. Proces ten najwybitniej występuje w naczyniach krwionośnych i w skórze. Naczynia te stają się twarde, kruche i wskutek zgrubienia ścianek mają węższe światło (przekrój); stąd trudność w obiegu krwi, stąd złe odżywianie tkanek. To samo dzieje się ze skórą, która wskutek procesu zwapnienia staje się sucha, szorstka, mało jędrna, pomarszczona, pełna bruzd. Gdy więc wiemy, że starzenie się organizmu—to nadmiar wapna i brak odżywczego krzemu, rozumiemy, jak racjonalną jest rzeczą leczenie starości podawaniem krzemu, by w sposób naturalny opóźnić proces starości.

Krzem jest obficie rozpowszechniony w wielu roślinach pospolitych, jak w rdeście ptasim, skrzypie i zbożu.

Ludzie prości używają oddawna wywarów z tych roślin przy wielu niedomaganiach u ludzi starych. Nie rozumieją oni, naturalnie, na czem działanie tego środka polega. Kierują się jedynie instynktem człowieka pierwotnego, instynktem chorego zwierzęcia, które samo sobie znajduje lekarstwo w bogatych darach przyrody. Doniedawna uznawano jedynie środki farmakologiczne, środki, wytwarzane syntetycznie w kolbie laboratoryjnej. Jak często one jednak zawodzą!

Dziś coraz częściej skłonni jesteśmy stosować leki naturalne, zawarte nieraz w pospolitych roślinach. Coraz częściej stosujemy z dobrym wynikiem wywary i napary z liści, korzeni, kory, lub kwiatu. Naturalnie, środki te muszą być gruntownie poznane i ocenione przez chemików-lekarzy i dopiero wówczas stosowane.

Nie od rzeczy będzie wspomnieć, że jest tu pole do nadużyć dla wielu szarlatanów, znachorów, „wiedzących“ babek, lub pseudo-lekarzy. Zwalcza się ich działalność w miarę możności, lecz u ludzi tkwi podświadomie tak duża wiara w działanie środków naturalnych, że nieraz najenergiczniejsze nakazy zawodzą.

Chcąc więc łatwowiernych odciągnąć od tych pseudo-niezawodnych środków, podkreślam, że jest wśród nich dużo leków, skutecznych w działaniu, lecz muszą one podpadać pod ścisłą kontrolę ludzi nauki. Jednym z takich środków nowych przeciwko starzeniu się i wyniszczeniu organizmu, wskutek np. gruźlicy lub raka, jest krzem.

Stosuje się go w formie zastrzyków lub w formie pastylek i drażetek gotowych, wyrabianych przez nasze pierwszorzędne laboratorja farmaceutyczne.

W medycynie „domowej“ przyjmować można ten środek z powodzeniem w formie wywarów z pospolitego skrzypu, czy rdestu, przy wszelkich objawach wyniszczenia i starzenia się organizmu.

Zwłaszcza przy starzeniu się skóry, która najwięcej krzemu zawierać powinna, stosuje się krzem, pod którego wpływem skóra staje się jędrną, elastyczną, soczystą i gładką.

Naturalnie, wszelkie tego rodzaju nowe środki powinny być przepisywane przez lekarzy i przyjmowane pod kontrolą lekarza. Częstokroć lek, pozornie niewinny, może wywołać poważne komplikacje w organach wewnętrznych—powodując, zamiast odmłodzenia, poważne cierpienie.

Dr. Jaroszewiczówna.

ODPOWIEDZI REDAKCJI

DO SZANOWNYCH CZYTELNICZEK

Z powodu nawału listów z dziedziny kosmetyki, wszystkie odpowiedzi będą umieszczane kolejno wedle dat otrzymanych listów, z tem, że Redakcja nie będzie wymieniać pseudonimów, ani nazwisk czytelniczek, tylko da ogólną odpowiedź z danego zakresu. Czytelniczki „Kultury Ciała", „Bluszczu" i „Kobiety w Świecie i w Domu", po przesłaniu pytań w liście, umieściwszy dokładny swój adres, dla skontrolowania, czy istotnie są prenumeratorkami tych pism, powinny szukać na swoje pytanie odpowiedzi w miesięczniku „Kultura Ciała". Na listy anonimowe, lub z adresem niewyraźnym, odpowiedzi umieszczane nie będą.

Laboratorjum Higjeniczno-Kosmetyczne wysyła tylko preparaty, sporządzane we własnem laboratorjum. Farb do włosów, ani do rzęs laboratorjum nie wyrabia, nie poleca i nie wysyła. Katalog wyrobów kosmetycznych, wraz z podaniem cen i sposobów użycia, czytelniczki mogą otrzymać gratis, za przesłaniem znaczka pocztowego, wraz z podaniem dokładnego i wyraźnego adresu, do laboratorjum Higjeniczno-Kosmetycznego, (ul. Krucza 31) Czytelniczki „Bluszczu", „Kobiety w świecie i w domu" i „Kultury Ciała" mogą otrzymywać również za zaliczeniem pocztowem wszystkie środki kosmetyczne, z tem zastrzeżeniem, że przesyłka, wskutek nawału zapotrzebowań, może być załatwiona dopiero w ciągu tygodnia. Sekretarjat laboratorjum zawiadamia czytelniczki, które żądały wysłania kosmetyków na zamówiony zbyt krótki termin, że wysyłki nie były i nie będą uwzględniane. Adres musi być bardzo wyraźny i dokładny.

Włosy. Ogólna odpowiedź — Strońskiej Matce. Po szkarlatynie nie jest konieczne obcinanie włosów. Dawniej obcinano je przy wszystkich chorobach zakaźnych, zwłaszcza przy tyfusie. Obecnie wśród uczonych zdania są podzielone: w większości wypadków nie poleca się obcinania, gdyż, rzekomo, włos przez odrastanie wysila się. Z chwilą, gdy organizm się wzmocni, włosy same odrastać będą; by przyśpieszyć wzmocnienie — zastosować płyn wzmacniający; przeciw łupieżowi stosuje się galaretkę i mycie włosów raz na tydzień jajeczkami.

Poznaniance. Łupież w granicach fizjologicznych nie jest szkodliwy. Naskórek z całego ciała łuszczy się i w ten sposób odnawia się cały organizm; jeśli łupież występuje w większej ilości, należy leczyć, gdyż zwykle łupież jest pierwszym zwiastunem późniejszego wypadania włosów. Przy łupieżu stosować galaretkę na łupież, przed umyciem włosów jajeczkami raz na tydzień.

Wilnianka—Ogólna odpowiedź. Rozszczepienie włosów zwykle pochodzi z nieodpowiedniego mycia włosów, używania środków żrących, zawartych w tanich i lichych, a głośno reklamowanych shampoonach. Ograniczyć częstość mycia i zastosować łagodne środki do mycia włosów.

Kamińskiej Ewie. Wszystkie dolegliwości Pani usunie gimnastyka lecznicza (trzy razy w tygodniu: w poniedziałki, środy i piątki), pod kierunkiem pp. lekarzy. Typ gimnastyki — nowoczesny. Pani Tańska powróciła z zagranicy i prowadzi gimnastykę najnowszym sposobem, łącząc rytmikę z ćwiczeniami gimnastyki mięśniowo - stawowej. Każdą gimnastykę należy stosować wytrwale, gdyż w przeciwnym razie nie da pożądnych rezultatów.

Wdowie po oficerze. List Pani otrzymałam: gorąco współczuję Pani i radzę nauczyć się masażu; szkoła dr. Zaorskiego (ul. Smolna 30) da Pani najlepszą możność do zarobkowania, zwłaszcza, jeśli Pani jest zdrowa, lubi pracę i ma tak liczną rodzinę. Kurs trzymiesięczny kosztuje 300 zł.; metody najlepsze; zakład ma prawo wydawania świadectw. Zawód masażystki umożliwi Pani kształcenie dzieci. Masaż jest i będzie przez długi czas w użyciu, gdyż cała nowoczesna medycyna uznaje masaż, jako główny środek leczniczy, przy bardzo wielu schorzeniach.

Ogólna odpowiedź. Sposób mycia włosów. Należy myć wodą tak gorącą, jak tylko skóra znosi, gdyż woda gorąca wywołuje przekrwienie, dopływ krwi i limfy, wzmacnia cebulki włosowe. Odgarnąć włosy z tyłu ku przodowi, zamoczyć w wodzie, dodając jajeczka roślinne do mycia włosów, pocierać skórę starannie, miejsce przy miejscu, rozgarniając włosy, to spłókiwać, to znowu wracać do pocierania skóry. Pozostawiwszy pianę na głowie przez pięć minut, po 5 minutach znowu przecierać całą skórę, spłókując bardzo starannie, by nie zostawić mydła. Myć włosy należy, zależnie od indywidualności włosa, raz na tydzień, lub raz na 10 dni.

Ogólna odpowiedź. Jaki kosmetyk jest higjeniczny i dobry Przeglądając dział ogłoszeń kosmetyków, uderza nas ton reklamowy. Odnosi się wrażenie, czytając te wszystkie bzdury, że dziś cera każdej kobiety w oczach tak marnieje, iż wymaga co pół godziny smarowania wciąż innym kosmetykiem. Wszelkie tego rodzaju cudowne środki poleca się, jako uniwersalne, bez względu na rodzaj skóry, — inny przed spacerem, inny po spacerze, inny przed jazdą tramwajem, inny do auta lub roweru; jeden przed spaniem, drugi po spaniu. Na szczęście, kulturalna, inteligentna kobieta oceni najlepiej, że środki, głośno reklamowane po wszystkich publicznych miejscach, są zwykle tylko chęcią wyzbycia się lichego towaru, ze szkodą dla urody kobiet. Jest to nabijanie kieszeni ludzi sprytnych, natomiast wyłudzanie z kieszeni grosza, najczęściej ciężko zapracowanego. Istotnie dobry kosmetyk, prawdziwie higjeniczny, nie może być tani, gdyż musi być zrobiony z najlepszego materjału. Lepiej kupić kosmetyk rzadko, a dobry, lub używać domowe — w postaci śmietanki, ziół itd.,—niż stosować środki tanie a liche, niszczące tylko cerę kobiety.

Papudze. Wystające kostki poprawić można zabiegiem chirurgicznym w Instytucie Piękności i Zdrowia — Krucza 31 m. 3.

Zrozpaczonej. Proszę nie rozpaczać, gdyż włosy i brodawkę jednocześnie usunąć można na jednem posiedzeniu elektrolizą w Instytucie Piękności i Zdrowia Dr. J. Świtalskiej — Krucza 31, m. 3. Zabieg mało bolesny, bezpowrotnie usuwający włosy i brodawkę.

Znękanej. Na wargi, ażeby nie pękały, zwłaszcza jesienią i zimą, stosować róż higjeniczny z Laboratorjum Higjenicznych Kosmetyków; preparowany jest na galaretce, zapobiega spierzchnięciu.

Prenumeratorce z Kielc. Na listy bez adresu nie odpowiadamy.

Odpowiedź ogólna. Jak odróżnić skórę suchą od tłustej. — Cerę tłustą od suchej odróżnić w typowych wypadkach jest bardzo łatwo. Skóra tłusta jest błyszcząca, niewrażliwa na mydło i zmianę temperatury, o rozszerzonych porach, jest grubsza i mniej delikatna. Skóra sucha jest cienka, wrażliwa na mydło i temperaturę i łuszcząca się. Najtrudniej jest określić wtedy, gdy typ skóry jest mieszany: częściowo tłusty, a częściowo suchy.

Z Częstochowy. Przy opalaniu się na całe ciało używać należy krem orzechowy; na słońce wychodzić tylko na 5 minut codzień, dodając po 5 minut, aż do godziny; dłużej, niż godzinę, kąpieli słonecznych nie stosować. Kąpiel powietrzną można przedłużyć do 2 —3 godzin. Ostrożnie ze słońcem—zwłaszcza w Egipcie.

Wydawca: TOW. WYDAWNICZE „BLUSZCZ". Redaktorka: DR. JULJA ŚWITALSKA.

Druk Zakł. Graf. Tow. Wyd. „Bluszcz", Sp. z ogr. odp., Warszawa, Rymarska 8, tel. 244-18.